

ALIMENTATION DE 2 A 5 ANS (et plus...)

La petite enfance est une période d'apprentissage cruciale pendant laquelle l'enfant de 2 à 5 ans développe les habitudes alimentaires qui influenceront son alimentation et sa relation avec les aliments toute sa vie.

Les « terrible two » :

La période normale d'opposition permet à l'enfant de se construire en s'opposant et en s'affirmant.

Au niveau alimentaire cela se traduit parfois par une « **néophobie** » çad peur voire dégoût de certains aliments qu'il mangeait avec plaisir jusque là!

Cette phase est **normale** mais il est important d'éviter que l'enfant s'y installe.

On peut respecter certains de ses choix, mais par exemple au moins l'obliger gentiment à **gouter de tout** et à garder le contact avec TOUS les aliments.

C'est aussi la période où il peut être utile de colorer ou décorer l'assiette pour rendre le repas ludique, ou inviter l'enfant à participer à la préparation lorsque c'est possible.

On peut aussi déjà commencer à lui expliquer l'importance de consommer **5 portions de fruits et légumes par jour**. Pour vous guider sur les quantités: une portion doit tenir dans le creux de sa main.

Les consignes alimentaires à cet âge sont avant tout celles d'une **alimentation saine, équilibrée et variée**, tout comme devrait l'être celle des parents, vous, ses meilleurs modèles.

Les enfants sont parfois de bons moteurs pour nous permettre de

revoir et d'améliorer aussi l'alimentation de toute la famille!

C'est l'appétit des enfants qui dicte les quantités de leur alimentation.
Ne jamais forcer !

Les Protéines:

Trop de protéines favorisent l'obésité à l'âge adulte et sont nocives pour la santé.

De 2 à 5 ans, l'apport en protéines doit représenter 10% de l'alimentation.

De 2-3 ans: 30-50g de viande ou volaille ou poisson/jour et **de 3-5 ans: 50-70g/j**.

C'est très peu! On y est vite et une fois /jour suffit!

C'est aussi 1petit œuf 1x/semaine.

Le poisson est recommandé 2x/semaine et on peut aussi proposer 1 repas « végétarien » par semaine qui sera complet en associant des légumineuses (pois chiches, lentilles, quinoa..) et des légumes.

Les laitages sont aussi riches en protéines.

Cependant jusqu'à 5 ans les enfants ont besoin de 500ml de lait ou équivalent/j pour l'apport en Calcium.

Les Lipides: Les jeunes enfants en ont plus besoin que les plus grands et les adultes: de 2-3ans: 40% et au dela de 3ans: 30% des apports.

En quantité cela représente à peine 10% de l'alimentation! Ils ont en particulier besoin de certains acides gras essentiels qu'ils n'arrivent pas encore à synthétiser.

L'idéal est de varier les matières grasses: huile de colza, de soja, de maïs, d'olive, mélange 4 huiles et si possible de ne pas les surchauffer.

Le beurre est un bon apport de vitamine A si utilisé cru.

Il faut aussi comptabiliser les graisses « cachées » dans la viande, le poisson, les biscuits, le fromage, les laitages etc..

En pratique il faut compter 30-40g/j au total, ce qui veut dire en MG apparente (beurre, huile, margarine): **5-10g 3x/jour.**

Les Glucides: Ils représentent la part la plus importante des apports alimentaires soit 50-60% selon l'âge, mais attention ici aussi à leur association aux graisses et sucres dans les biscuits, crèmes, desserts, céréales ou plats 'tout prêts'!

Préférer le pain complet si possible. Elle présente un intérêt sain au petit déjeuner, au goûter et si nécessaire au souper. Les céréales en général, surtout complètes, sont nécessaires à chaque repas selon l'appétit de chacun et représentent un excellent aliment pour éviter les grignotages. Il y a le choix: pain, pâtes, pommes de terre, riz, maïs, eibly, semoule, pois chiches, lentilles, haricots blancs, rouges, etc...

L'eau: l'eau doit rester la principale boisson de l'enfant, avec le lait.

En pratique:

Un Petit Déjeuner de roi:

1 Féculent: tartines de pain gris ou complet garnies d'un peu de beurre et confiture ou d'un peu de choco (attention aux céréales raffinées trop grasses et sucrées !)

1 produit laitier: verre de lait ou de choco ou un yaourt1 fruit ou jus de fruit frais

Si votre enfant n'arrive pas à déjeuner il doit au minimum BOIRE (lait, jus, eau) et prendra ses tartines comme 10h, quand il aura faim au lieu de biscuits...

Le 10h n'est pas obligatoire si l'enfant a bien déjeuné! Il devrait alors juste boire de l'eau ou du lait. On ne mange pas juste parce que la

cloche sonne à l'école...

Le Repas « Tartine » de Midi:

Un Féculent: pain toujours complet si possible garni d'un apport protéique: fromage ou jambon avec très peu de MG.
(beurre/margarine).

PAS de mayonnaise ou de garnitures en sauce, pas de charcuteries grasses.

1 portion de fruits et/ou de légumes : fruit à croquer ou crudités (penser aux tomates cerises ou bâtonnets de carotte ou concombre) ou compote (+ parfois un petit dessert lacté: yaourt, crème...)

Eau à volonté.

Ou le repas chaud de midi:

Un Féculent à varier: pdt, pâtes, riz etc.. (voir supra) une portion de légumes (varier légumes crus et cuits, penser à la soupe pour les repas sans légumes...), une portion de protéines: viande, poisson, ou œuf (petites quantités! viser 50g!), 1 produit laitier: 1 verre de lait ou un yaourt éventuellement, un fruit en dessert.

Et de l'eau!

Le vrai bon gouter sain et nourrissant:

pour « tenir » sans grignoter jusqu'au repas du soir un féculent un produit laitier un fruit ou un bol de soupe

Plus de l'eau!

Un souper léger:

et si possible pas trop tardif soit un repas tartine comme proposé à midi avec un bol de soupe soit un repas équilibré avec féculent,

protéines en petite quantité(attention à la quantité totale journalière !), légumes, fruits et un produit laitier.

L'eau reste la seule boisson à table.

Besoins caloriques et protéiques

Age (ans)	Calories/kg/jour	Protéines/kg/jour
0-1	20-90	2,5
2-7	90-75	1,5-2
8-12	75-60	1,5-2
13-18	60-30	1-1,5

BON APPETIT!!